

Der Elefanten-Test:

An unseren Entscheidungen ist immer sowohl der Verstand als auch der Bauch beteiligt. Jonathan Heidt hat dafür ein wunderbares Bild gefunden: Den Elefanten und seinen Reiter.

Der Reiter repräsentiert den rationalen Teil in uns, der analysieren, vorausplanen und strategisch denken kann, während der Elefant für den emotionalen Teil in uns steht, der Schmerzen vermeiden und Freude maximieren will. Nur wenn Reiter und Elefant im Einklang sind, können wir erfolgreich sein, egal um was es geht.

Die folgenden 10 Fragen können Ihnen zeigen, wie gut sich Ihr Reiter und Ihr Elefant verstehen. Dabei geht es, vereinfacht gesagt, um die Kunst, seine wahren Gefühle zu erkennen und so an Freiheit zu gewinnen. Diese Freiheit äußert sich auch immer in einer größeren Lebendigkeit; und mit sich im Reinen zu sein macht das Leben spürbar leichter.

Bitte antworten Sie auf die Fragen so spontan wie möglich. Es gibt keine falschen Antworten!

	Trifft nicht zu	Trifft etwas zu	Trifft meist zu	Trifft voll zu
	A	B	C	D
1. Es gibt Zeiten, da fühle ich mich mutlos ohne zu wissen warum.				
2. Ich verbringe viel Zeit damit, meine Gefühle zu erforschen				
3. Meine guten Vorsätze halten immer nur ein paar Tage/Wochen. Danach erlebe ich oft einen Rückschritt, es ist schlimmer als vorher.				
4. Manchmal weiß ich genau, was richtig für mich wäre, habe aber keine Lust dazu. Und dann lasse ich es.				
5. Der Begriff „Spontankauf“ könnte für mich erfunden worden sein. Oft ärgere ich mich hinterher, weil ich die Sachen gar nicht brauche.				
6. Ich kann meine Stimmung bewusst beeinflussen, z.B. um mich zu motivieren				
7. Wenn ich eine Arbeit machen muss, die mir keinen Spaß bringt, belohne ich mich zwischendurch immer mal wieder.				
8. Ich weiß manchmal nicht, weshalb ich gereizt reagiere.				
9. Manchmal fühle ich mich wie in Watte. Ich stecke fest und weiß nicht, was ich dagegen tun soll.				
10. Wenn ich Auto fahre, raste ich manchmal wegen jeder Kleinigkeit aus.				

Auflösung Elefantentest

	A	B	C	D	Meine Punkte:
Frage 1:	3	2	1	0	
Frage 2:	0	1	2	3	
Frage 3:	3	2	1	0	
Frage 4:	0	1	2	3	
Frage 5:	3	2	1	0	
Frage 6:	0	1	2	3	
Frage 7:	0	1	2	3	
Frage 8:	3	2	1	0	
Frage 9:	3	2	1	0	
Frage 10:	3	2	1	0	

Gesamtpunktzahl:

Auflösung:

0 – 8 Punkte: Ihr Reiter und Ihr Elefant haben wenig Verbindung zueinander. Möglicherweise ist das sehr anstrengend für Ihren Reiter und Ihr Elefant fühlt sich auch nicht angemessen gesehen. Im Widerstreit Ihrer Gefühle und Gedanken kann es sehr viel Reibungsverlust geben. Mein Vorschlag: Hören Sie Ihrem Elefanten mehr zu – auch wenn das, was er zu sagen hat, Ihrem Verstand (dem Reiter) nicht wichtig ist oder unpassend zu sein scheint. Unsere Gefühle bestimmen zu einem überwältigenden Anteil unsere Entscheidungen und Impulse. Sie scheinen ein Mensch zu sein, der in vielen Bereichen bereit ist, die Verantwortung zu übernehmen. Tun Sie es auch hier. Übernehmen Sie die Verantwortung für Ihre Bedürfnisse.

9 – 15 Punkte: Die Verbindung zwischen Ihrem Reiter und Ihrem Elefanten ist ausbaufähig. In kritischen Situationen kann es vorkommen, dass Sie mit dem Kopf durch die Wand wollen. Das ist vor allem für Ihren Reiter schmerzhaft. Denken Sie daran: Ohne Ihren Elefanten werden Sie nicht nachhaltig erfolgreich sein. Sie haben die ungeheure Kraft und Ausdauer Ihres Elefanten ansatzweise kennengelernt. Nutzen Sie sie verstärkt vor unübersichtlichen Konflikten, in dem Sie Ihre Gefühle öfter klären und respektieren. Suchen Sie Ruhepausen für sich, atmen Sie. Folgen Sie Ihrer Intuition.

16 – 23 Punkte: Sie sind auf einem guten Weg. Der Austausch zwischen Ihrem Reiter und Ihrem Elefanten funktioniert in vielen Situationen ganz gut. An den Stellen, wo einer der beiden (meistens ist es der Reiter) sich überfordert fühlt, kommt es aber noch zu Verbindungsabbrüchen, die in der Regel zu Kampf und/oder Stagnation führen. Auch hier gilt: Innehalten und atmen. Es klingt so simpel. Und wird doch in stressigen Situationen so selten beherzigt. Nutzen Sie die emotionale Kraft Ihres Elefanten mehr, achten Sie seine Impulse und Gedanken. Es wird Sie und Ihr Leben bereichern – garantiert.

24 – 30 Punkte: Herzlichen Glückwunsch! Ihre emotionale Verbindung ist stabil und steht Ihnen (fast) immer zur Verfügung. Das ist ein großer Vorteil, wenn Sie sich in herausfordernden Situationen befinden. Sie können all Ihre Kräfte, die emotionalen und die intellektuellen, direkt und ohne Reibungsverlust einsetzen. Ihr Elefant wird nicht müde, weil er genügend Verständnis von Ihrem Reiter bekommt. Und Ihr Reiter muss sich nicht abrackern, weil er sich mit dem Elefant einig weiß. Das zahlt sich aus: Sie haben eine hohe Leistungsfähigkeit und mehr Zufriedenheit. Haben Sie schon mal überlegt, wie Sie Ihr Wissen in dieser Hinsicht weitergeben können?